

MI SALUD Y LA DE TODXS

Hoy estamos viviendo una pandemia que ha cambiado nuestra vida y de alguna forma también la vida en el planeta. Lxs invitamos a conocer algunos conceptos clave para una formación ciudadana en salud:



Autocuidado

Es la conducta aprendida por el individuo, dirigida hacia sí mismo y su entorno, para regular los factores que afectan su vida y su salud (Dorothea Orem, enfermera).



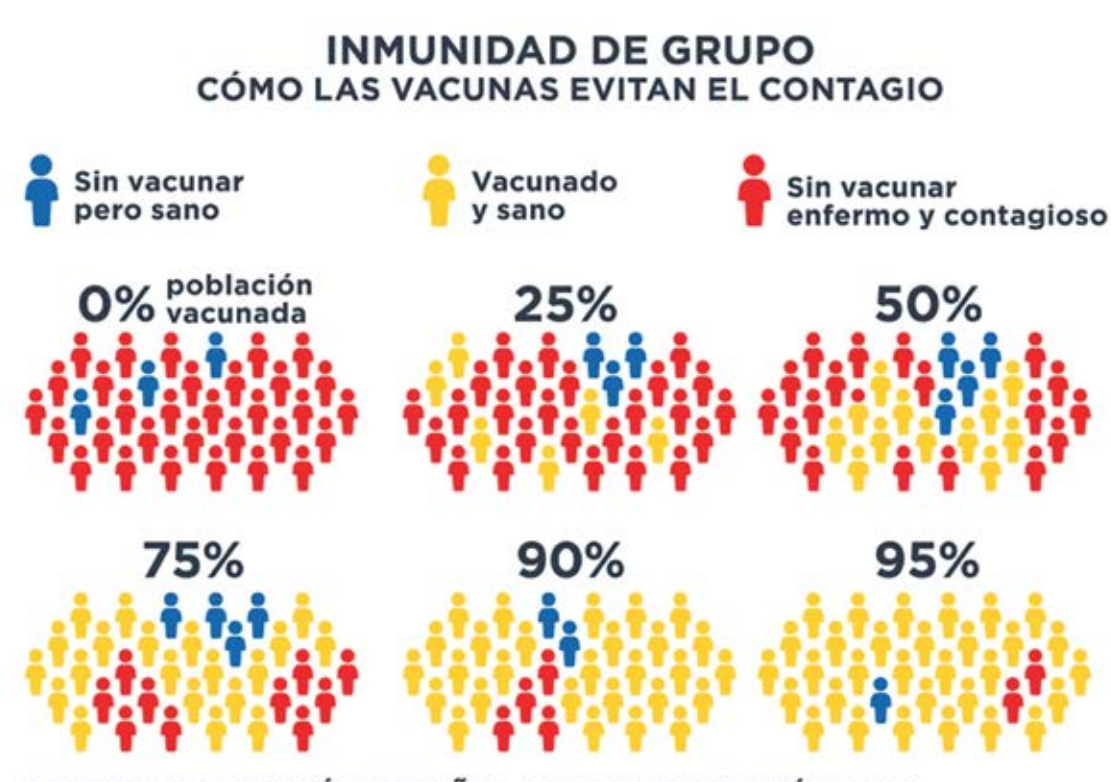
Examen de Medicina Preventivo del Adulto (EMPA)

Es un examen anual de monitoreo y evaluación de la salud, cuyo objetivo es determinar el riesgo de una persona en desarrollar una enfermedad a futuro o para identificarla de forma oportuna. Es un procedimiento sencillo, que dura muy poco tiempo, consistente en un examen físico (medición de IMC y nivel de glucosa en la sangre a través de una pequeña muestra de sangre) y una entrevista. Esto se realiza en el CESFAM en que te inscribas.



Inmunidad colectiva, grupal o de rebaño

Se refiere a la protección indirecta contra una enfermedad infecciosa que se consigue cuando una población se vuelve inmune, ya sea como resultado de la vacunación o de haber presentado la infección con anterioridad (OMS). Por eso es tan importante el proceso de vacunación colectiva.



Una SOLA Salud

Es la intersección de salud humana, salud animal, y salud medioambiental, para lograr una salud óptima para las personas, los animales y nuestro medio ambiente. De acuerdo a la OMS (Organización Mundial para la Salud), es un enfoque multisectorial y una estrategia mundial para aumentar la comunicación y la colaboración interdisciplinaria en el cuidado de la salud de las personas, los animales y el medio ambiente, entendiendo que todas están ligadas entre sí. Cuando protegemos a uno de los elementos de la triada, ayudamos a proteger a todos.



MISIÓN INFLUENCER

DISEÑA UNA ACTIVIDAD DE AUTOCUIDADO PARA PÁRVULOS

Usando toda tu imaginación y conocimiento, te invitamos a diseñar una actividad didáctica para niñas y niños de jardines infantiles, como una actividad de conciencia ciudadana y compromiso con las nuevas generaciones. Puede ser un juego, una actividad manual, un cuento, una canción o cualquier otra idea que permita educar e incentivar a lxs más pequeños respecto a su autocuidado. Toma como referencia los enfoques de autocuidado que revisamos en la sesión semanal.



INSTRUCCIONES

1. Escoge un tema de autocuidado: prevención ante COVID-19, alimentación saludable, higiene bucal, salud mental o física, prevención de accidentes, etc.
2. Diseña una actividad práctica para niños pequeños (4-5 años).
3. Escribe las instrucciones en un paso a paso para que las familias y lxs educadorxs del jardín lo puedan llevar a cabo.
4. Incorpora imágenes o dibujos que ilustren la actividad.
5. Haz un documento word o PDF y envíalo al grupo de WhatsApp, Padlet o al correo indicado por tu tutor/a.

¡Tu actividad podría ser realizada por jardines y familias de nuestra región! (con tu autoría, si así lo deseas).

Algunas ideas para inspirarte

Hazle una mascarilla a tu muñeco favorito

¿Cómo armar una mascarilla?

1. Dobra un pañuelo.
2. Dobra nuevamente desde abajo y desde arriba hasta la mitad.
3. Cuando tengas una huincha.
4. Pon dos elásticos uno en cada extremo.
5. Luego dobla ambos extremos hacia el centro.

y así tienes una mascarilla hecha por ti.

Realiza un experimento en casa

La importancia del jabón

- Echa agua en un plato.
- Luego ponte pimienta. Imagina que la pimienta son virus de Coronavirus.
- Pon tu dedo en el agua ¿se ensució?
- Ahora pon en otro plato un poco de jabón.
- Pon el dedo en el agua.
- ¿Qué pasó con la pimienta?
- Lava tus manos con jabón porque así alejas al Coronavirus.



Aprendo a lavarme los dientes

- Para realizar esta actividad, necesitas:
- Dibujar una ficha de rostro de un niño
 - Cepillo de dientes
 - Un puñado de porotos blancos
 - Pegamento
 - Rotulador
 - El Instructivo



Instrucciones:

1. Consigue un dado.
2. Avanza, respetando los números de las casillas con instrucciones.
3. Llega a la meta previniendo el contagio del Coronavirus.

Meta

19. Mito: Salir Retroceder 4

20. [Empty]

21. [Empty]

22. [Empty]

23. [Empty]

24. [Empty]

18. [Empty]

17. [Empty]

16. [Empty]

15. [Empty]

14. [Empty]

13. [Empty]

12. [Empty]

11. [Empty]

10. [Empty]

9. [Empty]

8. [Empty]

7. [Empty]

6. [Empty]

5. [Empty]

4. [Empty]

3. [Empty]

2. [Empty]

1. [Empty]

Referencias adicionales

- ▶ Guía de autocuidado en niños y niñas del Ministerio de Salud: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/08/20200812_Gu%C3%ADa-de-autocuidado-en-ni%C3%B1os_versi%C3%B3n-web.pdf
- ▶ Una salud https://www.vetresponsable.es/vetresponsable/beneficios/una-sola-salud-protegiendo-a-los-animales-preservamos-nuestro-futuro_281_1_ap.html
- ▶ Guía cuidado salud mental https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/11/2019.11.20_Gu%C3%ADa-para-el-cuidado-de-la-salud-mental_versi%C3%B3n-digital.pdf